



«Me time»

age group
13-17



Co-Funded by
the Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
Project Number: 2020-1-UK01-KA204-078983



“O meu tempo”	2
Deve experimentar 25 atividades de autocuidado para a juventude	3
10 maneiras de passar tempo de qualidade com a sua/seu adolescente	4
Para o meu tempo seguro e saudável longe dos perigos online	5
“Paus e Pedras podem partir-me os ossos, mas os nomes nunca me farão mal”	6
Bingo de autocuidado para jovens (trata-te).....	7



“O meu tempo”

Até que se valorize, não vai valorizar o seu tempo. Até que valorize o seu tempo, não fará nada com ele."—M. Scott Peck



Deve experimentar 25 atividades de autocuidado para a juventude



O primeiro desafio do novo ano letivo passou e o stress começa a acumular-se. O seu adolescente está pronto para lidar com o stress dos prazos escolares, horários completos e noites cheias de atividades? Mesmo sendo adultos, podemos encontrar-nos sobrecarregados e muitas vezes desconhecedores do stress pelo qual estamos a passar na nossa vida. Temos de estar preparados mantendo uma rotina diária de autocuidado. E como pais, precisamos ensinar aos nossos filhos adolescentes a desenvolver atividades de autocuidado na sua vida. Aqui estão algumas atividades de autocuidado para os jovens experimentarem e construírem na sua rotina de autocuidado

[Read more](#)



10 maneiras de passar tempo de qualidade com a sua/seu adolescente



Jamie Grill/Blend Images/Getty Images

Pode ser difícil encontrar formas de dar atenção positiva aos adolescentes. Agora que já superaram muitas atividades infantis, pode ser mais difícil encontrar atividades familiares em que estejam interessados.

Os anos de adolescente são também o momento em que os jovens começam a passar mais tempo com os amigos do que com a família. E sem um esforço planejado para criar tempo familiar de qualidade, muitos adolescentes começam a afastar-se dos pais.

[Read more...](#)



Para o meu tempo seguro e saudável longe dos perigos online



O tempo que passamos online durante o nosso tempo para nós diariamente, é realmente surpreendente! Passamos muito tempo online nos nossos dispositivos, por várias razões, por exemplo, comunicar, estar informados, aprender, pesquisar, conectar, partilhar, relaxar e assim por diante. E enquanto tendemos a focar-nos nos benefícios de estarmos constantemente online, tendemos a esquecer efeitos negativos, sendo um deles os perigos online! Perigos e riscos que nem sequer conhecemos, ameaçando a nossa saúde social, digital e emocional. Isolamento, sensação de exclusão, cyberbullying, problemas de sono, efeito na memória e atenção, e muitas mais questões podem surgir quando exageramos em estar extensivamente online. Se quiser conhecer estes perigos e estar consciente de como fazer uso do mundo online de forma a proteger e beneficiar o seu bem-estar social, emocional e digital, sintá-se livre para conhecer o projeto iWell visitando o site do projeto: <https://iwellproject.eu/> que se liga à Plataforma de E-Learning do projeto



“Paus e Pedras podem partir-me os ossos, mas os nomes nunca me farão mal”.



Interactive Infographics to Combat Bullying in School

No passado, acreditávamos que, embora a lesão física pudesse ter um impacto duradouro nas emoções, confiança ou sentido de autoestima, bullying verbal (isto é, insultos, chamar nomes e dizer coisas desagradáveis, etc.) não o faria. Hoje, sabemos que isto já não é verdade. Enquanto as crianças ainda são ameaçadas e vitimadas pelo estilo de bullying físico dos "paus e pedras", estes 'nomes' que são chamados causam realmente dor e têm um impacto duradouro no seu bem-estar emocional e mental e no seu desenvolvimento

ciberbullying é uma realidade para muitas crianças em todo o mundo e, assim, aumentar a capacidade e sensibilizar para o combate ao bullying entre as comunidades do ensino primário deve ser uma obrigação. Como combater o bullying em casa, na escola e na comunidade e formas de nos apoiarmos uns aos outros em contextos de bullying podem ser encontrados nos resultados do projeto Sticks'n'Stones que podem ser acedidos através do site do projeto: [website](#).



Bingo de autocuidado para jovens (trata-te)

Self-Care Bingo for Teens!

Wash Your Face	Actually Go to Bed at the Time I Said I Would	Go for a 30min Walk with parent (optional)	Get Breakfast, Lunch AND Dinner for a Full Week
Tell Myself a Positive Affirmation in the Mirror	Enjoy a Night Movie with the Family	Get "in" on something I Don't Want to Do (NOTE: NOT church)	Watched a TV Show Without Binge on My Phone AT ALL
Turn My Social Media Notifications OFF	Do My Homework	Tell Someone How Thankful I Am For Them	Clean My Room
Stretch	Snack on Some Fruit or Veggies	Do a Random Act of Kindness for Someone	Meditate or Do A Mindful Activity

TREAT YO' SELF!

Watch an episode of the series I'm watching	Find My Niche	Read a Chapter of a Book I'm reading for fun	Watch a YouTube video I saved
Complete a Jigsaw Puzzle	Play 30min of My Favorite Video Game	Take a Nap	Enjoy a Non-Drabble Bath or Shower

© 2019 Mallory Grimste, LLC All Rights Reserved

www.mallorygrimste.com

As mudanças de humor deixam-te física e emocionalmente exausta? Quer se sentir mais no controlo de como se sente ao longo do dia? Tudo se resume a auto-cuidado, e é por isso que no vídeo de hoje estou a partilhar como podes continuar no caminho certo usando o Bingo do autocuidado com os adolescentes.

[Read more...](#)

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159